



MANTEQUILLA PARA UNTAR, LIGERA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100921

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mantequilla ligera para untar se puede hacer con una mezcla de aceites vegetales tales como canola, soja, oliva y girasol.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Recipiente de 15 onzas
- Ambos tamaños de paquetes contienen alrededor de 32 porciones (de 1 cucharada cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene los recipientes sin abrir de mantequilla ligera para untar en el refrigerador hasta que esté lista para usarse.
- Después de haber sido abiertos los recipientes, cúbralos con la tapa y almacénelos en el refrigerador.
- Busque la fecha en el contenido que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Use la mantequilla ligera de untar en una sartén o cacerola para cocinar vegetales o carnes.
- Use mantequilla ligera para untar sobre una tostada.
- Mezcle la mantequilla ligera con ajo en polvo y otras especias; úntela sobre rebanadas de pan y caliente en el horno para obtener un pan de ajo rápido.
- Mezcle la mantequilla ligera para untar con especias y esparza sobre vegetales calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 cucharada de mantequilla para untar cuenta como 2 ½ cucharaditas de aceites en el “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria permitida es de 6 cucharaditas.
- La mantequilla ligera para untar contiene la mitad de grasa y calorías de la mantequilla regular y no contiene colesterol.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 cucharada (14g)

Cantidad por Porción			
Calorías	50	Calorías de grasas	45
% de Valor Diario*			
Grasa Total	5g		8%
Grasas Saturadas	1.5g		8%
Grasas <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	85mg		4%
Total de Carbohidratos	0g		0%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcar	0g		
Proteína	0g		
Vitamina A	14%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

SOPA DE PAPA HORNEADA

RINDE ALREDEDOR DE 5 PORCIONES

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla ligera para untar
 1 cebolla pequeña picada
 2 papas medianas, horneadas, sin cascara y machacadas
 3 tazas de leche en polvo descremada de preparación instantánea
 1 lata (alrededor de 14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
 Pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Derrita la mantequilla ligera para untar en una sartén grande a fuego medio y agregue la cebolla picada, revolviendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté transparente.
2. Agregue las papas, leche y el caldo; siga revolviendo hasta que estén suaves.
3. Lleve a ebullición sobre fuego medio, revolviendo de vez en cuando.
4. Retire del fuego y agréguele ½ taza de queso. Añada sal y pimienta al gusto. Espolvoree el queso restante sobre la sopa y sírvala.

Recomendación

Para un plato más saludable, añada 2 tazas de pollo cocido y picado o jamón de pavo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Sopa de Papa Horneada					
Calorías	267	Colesterol	28mg	Azúcar	10g
Calorías de Grasas	99	Sodio	468mg	Proteína	120g
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	23g	Vitamina A	240 ER
Grasa Saturada	6g	Fibra Dietética	1g	Vitamina C	9mg
				Calcio	595mg
				Hierro	0.5 mg

Receta adaptada de "Countrycrock.com".

ARROZ PICANTE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

1 cebolla, picada
 2 chiles jalapeños, picados y sin semillas
 2 dientes de ajo, picados
 2 cucharadas de pasta de tomate, baja en sodio
 2½ tazas de agua
 ½ cucharadita de sal
 2 cucharadas de mantequilla ligera para untar
 1 taza de arroz blanco de grano mediano, sin cocer
 ½ taza de guisantes verdes enlatados, bajos en sodio, escurridos
 ½ taza de zanahorias enlatadas, bajas en sodio, escurridas

Preparación

1. En un tazón mezcle la cebolla, pimientos, ajo, pasta de tomate, ¼ de taza de agua y sal; déjelo a un lado.
2. En una sartén, derrita la mantequilla ligera para untar a fuego medio y cocine el arroz, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté dorado.
3. Vierta el agua restante, guisantes, zanahorias, y la mezcla de cebolla. Llévelo a ebullición a fuego alto.
4. Redúzcale el fuego a bajo, tape y cocine por 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Arroz Picante					
Calorías	247	Colesterol	0mg	Azúcar	4g
Calorías de Grasas	27	Sodio	461mg	Proteína	5g
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	49g	Vitamina A	486 ER
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g	Vitamina C	11mg
				Calcio	39mg
				Hierro	3mg

Receta adaptada de "Countrycrock.com".